Muzongué

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Peixe	Médio	Fácil	Médio	Com amigos	4 pessoas

Ingredientes

- Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra
- 6 postas de garoupa grandes (aprox. 800 g)
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 3 tomates maduros
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 1,5 litros de água
- 500g de batata-doce
- 250g de peixe seco (demolhado por 1 hora)
- 1 malagueta gindungo (opcional)
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de funge para acompanhar (opcional)

Modo de preparação

1. Comece por picar os alhos e o tomate e cortar as cebolas em rodelas bem finas. De seguida coloque um generoso fio de azeite num tacho largo e adicione os ingredientes anteriores juntamente com a água e a polpa de tomate. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver por 5 minutos.
2. Junte a batata doce descascada e cortada em rodelas de 1 cm e a malagueta gindungo cortada em rodelas muito finas. Tape e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Por último adicione o peixe fresco e o peixe seco em cubos e cozinhe por mais 10 minutos.
4. Sirva o muzongué de imediato acompanhado do funge.

Produtos utilizados

Virgem Extra

Azeite Virgem Extra

Veja também

Peixe Rápido Fácil

Tosta de cavala com laranja

Peixe Rápido Fácil

Bagel com filete de atum e pickles de cebola roxa

Peixe Médio Fácil

Torre de bacalhau de cebolada de pimentos e batatas laminadas

Peixe Rápido Médio

Bacalhau à brás

Peixe Demorado Fácil

Salada de polvo com batatas e feijão verde

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide